



Adventure E

LAUFBAND BEDIENUNGSANLEITUNG



Lesen Sie die TECHNISCHE ANLEITUNG, bevor Sie die BEDIENUNGSANLEITUNG lesen.

AUFBAU



 WARNUNG

Bei einigen Aufbauschritten müssen Sie besonders aufpassen. Es ist sehr wichtig, dass Sie die Aufbauanweisungen genau befolgen, um sicher zu gehen, dass alle Teile fest angezogen sind. Wenn Sie den Aufbauanweisungen nicht folgen, können Teile des Laufbands nicht fest genug angezogen sein, sich lösen und Geräusche verursachen. Um Schäden an Ihrem Laufband zu vermeiden, sollten Sie die Aufbauanleitung erneut lesen und dann Fehler, die beim Aufbau vielleicht gemacht wurden, korrigieren.

Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, tragen Sie die Seriennummer des Laufbands unten ein. Die Seriennummer wie auch den Modellnamen finden Sie im Rahmen.

TRAGEN SIE DIE SERIENNUMMER UND DEN MODELLNAMEN IN DIE LEEREN FELDER EIN:

SERIENNUMMER:

MODELLNAME: **HORIZON FITNESS** ________ **LAUFBAND**



IPOD/MP3-SPIELER HALTERUNG

KONSOLENBEDIENUNG UND ANZEIGEFENSTER

KONSOLE

WASSERFLASCHENHALTER

HALTERUNG SICHERHEITS-
SCHLÜSSEL

ARMSTANGE MIT
PULSFÜHLERN

STÜTZSTANGE

EIN- /
AUSSCHALTER

KONSOLENMAST

SCHUTZSCHALTER

VERRIEGELUNGSPEDAL (UNTERSEITE LAUFDECK)

MOTOR-
ABDECKUNG

STROMKABEL

SEITENSCHIENE

TRANSPORTROLLE

ENDKAPPE HINTERE ROLLE

LAUFMATTE / LAUFDECK

EINSTELLSCHRAUBEN ZUM SPANNEN DER LAUFMATTE

BEINHALTETES WERKZEUG:

- ☐ 6 mm Inbusschlüssel (T-Form)
- ☐ 5 mm Inbusschlüssel
- ☐ 4 mm Inbusschlüssel (T-Form)
- ☐ 4 mm Inbusschlüssel

BEINHALTETE TEILE:

- ☐ 1 Konsolenaufbau
- ☐ 2 Konsolenmaste
- ☐ 2 Halterungen
- ☐ 1 Stützstange
- ☐ 5 Schraubentüten
- ☐ 1 Sicherheitsschlüssel
- ☐ 1 Flasche Silikon (für 2 Benutzungen)
- ☐ 1 Stromkabel

VOR DEM AUFBAU



AUSPACKEN

Stellen Sie die Verpackung auf eine ebene Fläche. Wir empfehlen Ihnen eine Schutzfolie auf Ihren Boden zu legen, um Kratzer zu vermeiden. Seien Sie beim Transport und Aufbau VORSICHTIG. Öffnen Sie die Verpackung nicht, wenn sie auf der Seite liegt. Nachdem die Umreifungsbänder entfernt wurden, sollten Sie das Gerät erst wieder bewegen oder transportieren, wenn es ganz aufgebaut ist, richtig steht und der Entriegelungsstift gesichert ist. Packen Sie das Gerät dort aus, wo Sie aus auch benutzen möchten. Das Laufband ist mit Hochdruckstoßdämpfern ausgestattet, was dazu führen kann, dass das Laufband bei falscher Handhabung plötzlich aufklappt. Versuchen Sie niemals das Laufband an dem Steigungsrahmen zu heben oder zu bewegen.

⚠ WARNUNG

VERSUCHEN SIE NICHT DAS LAUFBAND ANZUHEBEN! Bewegen oder heben Sie das Laufband nicht aus der Verpackung, bis Sie hierzu angewiesen werden. Entfernen Sie die Einwickelfolie von dem Konsolenmast.

⚠ WARNUNG

BEI NICHTBEACHTEN KANN ES ZU VERLETZUNGEN KOMMEN.

HINWEIS: Achten Sie während jedem Aufbauschritt darauf, dass ALLE Muttern und Schrauben leicht angezogen werden, bevor EINE fest angezogen wird.

HINWEIS: Wir empfehlen Ihnen, beim Aufbau die Schraubengewinde mit ein bisschen Schmierfett einzuschmieren. Dazu eignet sich jede Art von Schmierfett, wie z.B. Fahrradschmierfett.



AUFBAU**SCHRITT 1**

SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 1 BEINHALTET :			
TEIL	**TYP**	**BESCHREIBUNG**	**ANZAHL**
A	SCHRAUBE	10 mm	8

A Öffnen Sie **SCHRAUBENTÜTE 1**.

B Entfernen Sie die gelben Bänder und nehmen Sie beide Konsolenmaste heraus.

C Befestigen Sie die **LINKE HALTERUNG (1)** am **LINKEN KONSOLENMAST (2)** mit 4 **SCHRAUBEN (A).**

D Befestigen Sie die **RECHTE HALTERUNG (3)** am **RECHTEN KONSOLENMAST (4)** mit 4 **SCHRAUBEN (A).**

AUFBAU**SCHRITT 2**



SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 2 BEINHALTET :			
TEIL	**TYP**	**BESCHREIBUNG**	**ANZAHL**
B	SCHRAUBE	20 mm	4
C	FEDERRINGSCHEIBE	15 mm	4
D	UNTERLEGSCHEIBE	15 mm	4

A Heben Sie das **LAUFDECK (5)** an, bis die **VERRIEGELUNG (6)** eingerastet ist. Halten Sie den Platz unterhalb des Laufdecks frei.

B Öffnen Sie **SCHRAUBENTÜTE 2**.

C Befestigen Sie mit dem **LAUFDECK (5)** in der geklappten Position den **LINKEN KONSOLENMAST (2)** am **RAHMEN (7)** mit 4 **SCHRAUBEN (B)**, 4 **FEDERRINGSCHEIBEN (C)** und 4 **UNTERLEGSCHEIBEN (D)**.



AUFBAU**SCHRITT 3**

SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 3 BEINHALTET :			
TEIL	**TYP**	**BESCHREIBUNG**	**ANZAHL**
B	SCHRAUBE	20 mm	4
C	FEDERRINGSCHEIBE	15 mm	4
D	UNTERLEGSCHEIBE	15 mm	4

A Öffnen Sie **SCHRAUBENTÜTE 3**.

B Ziehen Sie den **FÜHRUNGSDRAHT (8)** durch den **RECHTEN KONSOLENMAST (4)**. Nachdem Sie das Kabel durch den Konsolenmast gezogen haben, sollte sich das **KONSOLENKABEL (9)** am oberen Ende des Konsolenmasts befinden. Entfernen Sie den Führungsdraht.

C Befestigen Sie mit dem **LAUFDECK (5)** in der geklappten Position den **RECHTEN KONSOLENMAST (4)** am **Rahmen (7)** mit 4 **SCHRAUBEN (B)**, 4 **FEDERRINGSCHEIBEN (C)** und 4 **UNTERLEGSCHEIBEN (D)**.

HINWEIS: ACHTEN SIE DARAUF, DASS SIE WÄHREND DES AUFBAUS KEINE KABEL EINKLEMMEN.

AUFBAU**SCHRITT 4**



SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 4 BEINHALTET :			
TEIL	**TYP**	**BESCHREIBUNG**	**ANZAHL**
C	FEDERRINGSCHEIBE	15 mm	6
D	UNTERLEGSCHEIBE	15 mm	6
E	SCHRAUBE	15 mm	6

A Lösen Sie mit dem Fuß das **Verriegelungspedal** und klappen Sie das **Laufband** auf.

B Öffnen Sie **SCHRAUBENTÜTE 4**.

C Stecken Sie vorsichtig die **KONSOLE (10)** auf den **KONSOLENMAST.** Befestigen Sie zuerst die **LINKE SEITE** mit 3 **SCHRAUBEN (E)**, 3 **FEDERRINGSCHEIBEN (C)** und 3 **UNTERLEGSCHEIBEN (D)** am Konsolenmast.

D Verbinden Sie die **KONSOLENKABEL (9)** und verstauen Sie vorsichtig überschüssiges Kabel in dem Konsolenmast.

E Befestigen Sie die **RECHTE SEITE** mit 3 **SCHRAUBEN (E)**, 3 **FEDERRINGSCHEIBEN (C)** und 3 **UNTERLEGSCHEIBEN (D)** am Konsolenmast.

HINWEIS: ACHTEN SIE DARAUF, DASS SIE WÄHREND DES AUFBAUS KEINE KABEL EINKLEMMEN.



AUFBAU**SCHRITT 5**

SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 5 BEINHALTET :			
TEIL	**TYP**	**BESCHREIBUNG**	**ANZAHL**
F	SCHRAUBE	15 mm	4

A Öffnen Sie **SCHRAUBENTÜTE 5**.

B Richten Sie die Löcher der **STÜTZSTANGE (11)** mit den Löchern des **KONSOLENMASTS** aus.

C Befestigen Sie die **STÜTZSTANGE (11)** mit 4 **SCHRAUBEN (F)** am Konsolenmast.

HINWEIS: ACHTEN SIE DARAUF, DASS SIE IM RECHTEN KONSOLENMAST KEINE KABEL EINKLEMMEN.

D Ziehen Sie alle Konsolenschrauben (Schritt 4) und die Schrauben der Stützstange (Schritt C) vollständig fest.

AUFBAU**SCHRITT 6**



Adventure E

Stellfläche (L x B x H): 1800 x 860 x 1360 mm /
71" x 34" x 53.5"

Klappmaß (L x B x H): 1210 x 860 x 1510 mm /
48" x 34" x 59.5"

Max. Benutzergewicht: 125 kg / 275 lbs

Produktgewicht: 86 kg / 189.5 lbs

Brutto-Gewicht: 101 kg / 222.7 lbs

AUFBAU ABGESCHLOSSEN!

LAUFBANDBEDIENUNG



Dieser Abschnitt erklärt, wie Sie Ihre Laufbandkonsole und deren Programme nutzen können. Der Abschnitt BASISOPERATIONEN in der TECHNISCHEN ANLEITUNG beinhaltet folgende Anleitungen:

- **AUFSTELLEN DES LAUFBANDS**
- **FUNKTION DES SICHERHEITSSCHLÜSSELS**
- **RICHTIGES ZUSAMMENKLAPPEN**
- **TRANSPORT DES LAUFBANDS**
- **HANDHABUNG DER JUSTIERFÜSSE**
- **SPANNEN DER LAUFMATTE**
- **ZENTRIERUNG DER LAUFMATTE**
- **VERWENDUNG DER HERZFREQUENZFUNKTION**



H J B A O P K I

TARGETS ZIELE
- TIME ZEIT
- DISTANCE ENTFERNUNG
- CALORIES KALORIEN

TIME ZEIT

8.8:8.8.

INCLINE STEIGUNG

CALORIES KALORIEN

HEART RATE HERZFREQUENZ

DISTANCE ENTFERNUNG

8.8:8.8.

SPEED GESCHWINDIGKEIT

ENERGY SAVER ENERGIESPARMODUS

INCLINE STEIGUNG

1% 2% 4% 6% 8% 10%

GESCHWINDIGKEIT SPEED

4 km/h 2 mph | 8 km/h 5 mph | 10 km/h 6 mph | 12 km/h 7 mph | 14 km/h 8 mph | 18 km/h 11 mph

INCLINE STEIGUNG

SPEED GESCHWINDIGKEIT

START QUICK START SCHNELLSTART

COOL DOWN

SELECT TARGET

SELECT WORKOUT

ENTER EINGABE CHANGE DISPLAY

STOP HOLD TO RESET FÜR NULLSTELLUNG GEDRÜCKT HALTEN

WARNING!

WARNUNG!

POLAR.

M E G C N D L F M

ADVENTURE E LAUFBANDFUNKTIONEN

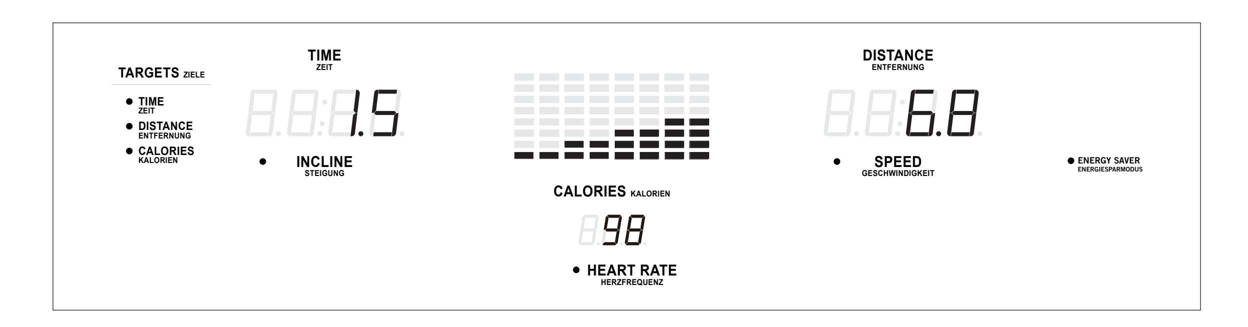
Hinweis: Auf der Konsole befindet sich eine dünne Schutzschicht aus durchsichtiger Plastik. Bitte entfernen Sie diese vor der Verwendung.



- **A)* LED ANZEIGEFENSTER**: ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN, HERZFREQUENZ, GESCHWINDIGKEIT, STEIGUNG, PROFILE.
- **B) ZIEL LED ANZEIGE**: ZEIGT DAS GEWÄHLTE TRAININGSZIEL (FALLS AUSGEWÄHLT).
- **C) ZIEL WÄHLEN**: DRÜCKEN SIE DIESE TASTE, UM IHR GEWÜNSCHTES ZIEL ZU WÄHLEN.
- **D) PROGRAMM WÄHLEN**: DRÜCKEN SIE DIESE TASTE, UM IHR GEWÜNSCHTES PROGRAMM ZU WÄHLEN.
- **E) START**: DRÜCKEN SIE DIE STARTTASTE, UM MIT DEM TRAINING ZU BEGINNEN, IHR PROGRAMM ZU STARTEN ODER EIN UNTERBROCHENES TRAINING WIEDERAUFZUNEHMEN.
- **F) STOPP**: DRÜCKEN SIE DIE STOPPTASTE, UM IHR TRAINING ZU UNTERBRECHEN ODER ZU BEENDEN. HALTEN SIE DIE STOPPTASTE FÜR 3 SEKUNDEN GEDRÜCKT, UM DIE KONSOLE AUF NULL ZURÜCKZUSETZEN.
- **G) ABKÜHLEN**: DRÜCKEN SIE DIE ABKÜHLEN-TASTE (COOL-DOWN). DIE COOL-DOWN PHASE DAUERT 4 MINUTEN UND VERMINDERT GESCHWINDIGKEIT UND STEIGUNG ENTSPRECHEND IHRER VOREINSTELLUNG.
- **H) STEIGUNGSTASTEN ▲▼** : ERHÖHEN ODER SENKEN SIE DIE STEIGUNG IN 0,5 % SCHRITTEN.
- **I) GESCHWINDIGKEITSTASTEN + / -** : ERHÖHEN ODER SENKEN SIE DIE GESCHWINDIGKEIT IN 0,1 KM/H ODER 0,1 MPH SCHRITTEN.
- **J) STEIGUNGSDIREKTWAHLTASTEN**: DRÜCKEN SIE DIE STEIGUNGSDIREKTWAHLTASTEN, UM IHRE GEWÜNSCHTE STEIGUNG SCHNELLER ZU ERREICHEN.
- **K) GESCHWINDIGKEITSDIREKTWAHLTASTEN**: DRÜCKEN SIE DIE GESCHWINDIGKEITSDIREKTWAHLTASTEN, UM IHRE GEWÜNSCHTE GESCHWINDIGKEIT SCHNELLER ZU ERREICHEN.
- **L) EINGABE:** DRÜCKEN SIE DIE EINGABETASTE, UM EIN GEWÄHLTES PROGRAMM ODER EINGABEN ZU BESTÄTIGEN. DRÜCKEN SIE DIE EINGABETASTE, UM WÄHREND DES TRAININGS DIE ANZEIGE ZU WECHSELN.
- **M) WASSERFLASCHENHALTERUNG**: ZUR AUFBEWAHRUNG VON WASSERFLASCHEN ODER ANDEREN PERSÖNLICHEN GEGENSTÄNDEN
- **N) SICHERHEITSSCHLÜSSEL**: DAS LAUFBAND SCHALTET AB, WENN DER SICHERHEITSSCHLÜSSEL NICHT STECKT.
- **O) MP3 SPIELER HALTERUNG**: HALTERUNG FÜR DEN MP3-SPIELER.
- **P) ENERGIESPARMODUS:** NACH DEM STAND-BY-MODUS (10 MINUTEN) WIRD IHR LAUFBAND AUTOMATISCH IN DEN ENERGIESPARMODUS WECHSELN.

*** Hinweis:** Die LED-Anzeige zeigen im Betrieb die obere Mitteilung an und wechseln in die untere Mitteilung, wobei dann die untere LED-Anzeige aktiviert wird. Kalorienverbrauch und Herzfrequenz werden in der mittleren LED-Anzeige angezeigt.





ANZEIGEN

- **TIME / ZEIT:** Angezeigt als "Minuten : Sekunden". Hiermit können Sie sich die abgelaufene oder verbleibende Trainingszeit anzeigen lassen.
- **DISTANCE / ENTFERNUNG:** Angezeigt in Meilen. Zeigt die zurückgelegte Entfernung an oder die im Training noch verbleibende Entfernung.
- **SPEED / GESCHWINDIGKEIT:** Angezeigt als MPH oder KM/H. Zeigt, wie schnell sich Ihre Geh- oder Laufoberfläche bewegt.
- **INCLINE / STEIGUNG:** Angezeigt in Prozent (%). Zeigt Ihnen die Steigung Ihrer Geh- oder Laufoberfläche an.
- **CALORIES / KALORIEN:** Zeigt die verbrannten Kalorien oder die während des Trainings noch zu verbrennenden Kalorien an.
- **HEART RATE / HERZFREQUENZ:** Angezeigt als SPM (Schläge pro Minute). Zeigt Ihre Herzfrequenz an (hierfür müssen die Pulsfühler mit beiden Händen umgriffen werden).
- **TRAININGSPROFILE (PROGRAMME)** Zeigt das Profil des aktiven Programms an (Geschwindigkeit bei geschwindigkeitsbasierten Programmen und Steigung bei steigungsbasierten Programmen).
- **ZIELE:** LED-Anzeige zeigt gewähltes Ziel an. WEnn die LED nicht leuchtet, ist kein Ziel ausgewählt.
- **PROGRAMME:** LED-Anzeige zeigt gewähltes Programm an.

INBETRIEBNAHME

1) Sicherstellen, dass sich kein Gegenstand auf der Lauffläche befindet oder diese am Laufen hindert.

2) Stromkabel einstecken und Laufband einschalten.

3) Stellen Sie sich auf die seitlichen Trittflächen.

4) Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung befestigen. Prüfen Sie, ob dieser sicher sitzt und sich während des Trainings nicht löst.

5) Sicherheitsschlüssel in die dafür vorgesehene Halterung an der Konsole stecken.

6) Sie haben zwei Möglichkeiten mit dem Training zu beginnen:

A) SCHNELLSTART

Drücken Sie die STARTTASTE, um mit Ihrem Training zu beginnen.
Zeit, Entfernung und Kalorien zählen von Null aufwärts. ODER ...

B) ZIEL UND TRAININGSART WÄHLEN

1) Wählen Sie ein ZIEL, indem Sie die Taste „ZIEL AUSWÄHLEN“ drücken.

2) Mit den PFEILTASTEN können Sie Ihr ZIEL anpassen.

3) Bestätigen Sie mit der EINGABETASTE.

4) Wählen Sie ein PROGRAMM, indem Sie die Taste „PROGRAMM AUSWÄHLEN“ drücken.

5) Drücken Sie die Starttaste, um Ihr Training zu beginnen.

HINWEIS: Wenn Sie kein ZIEL oder keine TRAININGSART wählen, wird das Programm als manuelles Programm gestartet. Geschwindigkeits- und Steigungswechsel müssen von dem Benutzer selbst eingestellt werden.



ÄNDERN SIE IHR ZIEL WÄHREND DES TRAININGS

Sie können Ihr Trainingsziel während des Trainings ändern.

Drücken Sie während des Trainings die Taste „ZIEL WÄHLEN“, bis Ihr gewünschtes ZIEL angezeigt wird.

Passen Sie mit den ▲ / ▼ oder **+ / –** Tasten Ihr neues ZIEL an. Bestätigen Sie mit der EINGABETASTE. Ihre bisherigen Fortschritte werden von dem neuen Trainingsziel übernommen.

HINWEIS: Falls Sie während des Trainings versehentlich die Taste „Ziel wählen“ drücken, aber danach 5 Sekunden lang keine andere Taste gedrückt wird, wird sich Ihr aktuelles Ziel nicht ändern.

ÄNDERN SIE IHR TRAININGSPROFIL WÄHREND DES TRAININGS

Sie können Ihr Trainingsprofil während des Trainings ändern.

Drücken Sie während des Trainings die Taste „PROGRAMM WÄHLEN“, bis Ihr gewünschtes PROGRAMM angezeigt wird. Bestätigen Sie mit der Eingabetaste.

Ihr neues Trainingsprofil beginnt mit einer Aufwärmphase, bevor die einzelnen Segmente gestartet werden. Ihre bisherigen Fortschritte werden von dem neuen Trainingsprofil übernommen.

HINWEIS: Das HRC-Programm ist bei einem Wechsel des Trainingsprofils während des Trainings nicht verfügbar. Falls Sie während des Trainings versehentlich die Taste „Programm wählen“ drücken, aber danach 5 Sekunden lang keine andere Taste gedrückt wird, wird sich Ihr aktuelles Programm nicht ändern.



ZIELPROFILE

ZIEL 1 – ZEIT: Mit diesem Trainingsziel bestimmt der Benutzer die Zeit seines Trainings. Der Benutzer kann eine Trainingszeit von 15:00 – 99:00 Minuten bestimmen. Die ZEIT wird während des Trainings herunter gezählt, die ENTFERNUNG und die KALORIEN werden von Null beginnend hoch gezählt.

ZIEL 2 – ENTFERNUNG: Mit diesem Trainingsziel bestimmt der Benutzer die zu erreichende Entfernung während des Trainings. Der Benutzer kann eine Entfernung von 0,4 – 42 Kilometer wählen. Die zurückgelegte ENTFERNUNG wird herunter gezählt, die ZEIT und KALORIEN werden von Null beginnend hoch gezählt.

ZIEL 3 – KALORIEN: Mit diesem Trainingsziel bestimmt der Benutzer die Anzahl der Kalorien, die während des Trainings verbrannt werden sollen. Der Benutzer kann einen Kalorienwert von 20 – 980 Kalorien wählen. Verbrannt KALORIEN werden herunter gezählt, ZEIT und ENTFERNUNG werden von Null beginnend hoch gezählt.

KEIN ZIEL: Trainingsprofil ohne voreingestellte Zeit, Entfernung oder Kalorien.
ZEIT, ENTFERNUNG und KALORIEN werden fortlaufend von Null angezeigt.

TRAININGSPROFILE

1) **MANUELL** – **ALLE MODELLE:** Geschwindigkeit und Steigung können während des Trainings angepasst werden.

2) **INTERVALL** – **ALLE MODELLE**: Verbessert Ihre Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer durch Wechsel zwischen schnelleren und langsameren Geschwindigkeiten, um Ihr Herz und Ihre Muskeln mitzutrainieren.

Segment	Aufwärmen		1	2	
Zeit	02:00 Min.	02:00 Min.	90 Sek.	30 Sek.	Segmente 1 & 2 wiederholen sich, bis das Ziel erreicht wurde.
Steigung	1	1,5	0,5	1,5	
Geschwindigkeit (metrisch)	1,6	2,4	3,2	6,4	



3) GEWICHTSREDUZIERUNG - ALLE MODELLE: Automatischer Geschwindigkeitswechsel, immer im Fettverbrennungsbereich.

Segment		Aufwärmen		1	2	3	4	5	6	7	8	Segmente 1–8 wieder-holen sich, bis das Ziel erreicht wurde.
Zeit		4:00 Min.		30 Sek.	30 Sek.	30 Sek.	30 Sek.	30 Sek.	30 Sek.	30 Sek.	30 Sek.	
Level 1	Steigung	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5	
	Geschwindigkeit (metrisch)	1,6	2,4	3,2	4,0	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4,0	

4) HRC – ALLE MODELLE: Wählen Sie das HRC Programm (Herzfrequenzprogramm) und bestätigen Sie mit der Eingabetaste. Wählen Sie mit den +/- Tasten ihre gewünschte Zielherzfrequenz.

Die Zielherzfrequenz sollte so gewählt werden, dass Sie es schaffen, die Zielherzfrequenz über den größten Teil Ihres Trainings aufrechterhalten zu können. Drücken Sie die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen.

Nach einer 4 minütigen Aufwärmphase, erhöht sich der Steigungsgrad schrittweise, um den Benutzer an seine Zielherzfrequenz zu bringen. Wenn der Benutzer die Zielherzfrequenz erreicht hat, plus oder minus 5 Schläge, wird der Steigungsgrad in dem derzeitigen Level bleiben.

Die Konsole wird sich aus Sicherheitsgründen herunterfahren, falls der Benutzer 25 Schläge pro Minute über seiner Zielherzfrequenz ist.

HINWEIS: Das HRC-Programm basiert auf Zeit als Ziel; dieses können Sie unter Ziel 1 auswählen. Für das HRC Programm benötigen Sie einen (optionalen) kabellosen Brustgurt. Beim HRC-Programm ist ZEIT das einzig mögliche Ziel.



NULLSTELLUNG

Halten Sie hierzu die START/STOP-Taste für 3 Sekunden gedrückt.

ABKÜHLEN (COOL-DOWN)

Drücken Sie die Abkühltaste. Die Cool-Down Phase dauert 4 Minuten und vermindert Geschwindigkeit und Steigung, damit sich Ihr Herz nach der Anstrengung erholen kann.

TRAINING BEENDET

Wenn Sie Ihr Training beendet haben, wird die Konsole „FINISHED“ anzeigen und es ertönt ein akustisches Signal. Ihre Trainingsinformationen werden 30 – 45 Sekunden auf der Konsole angezeigt.

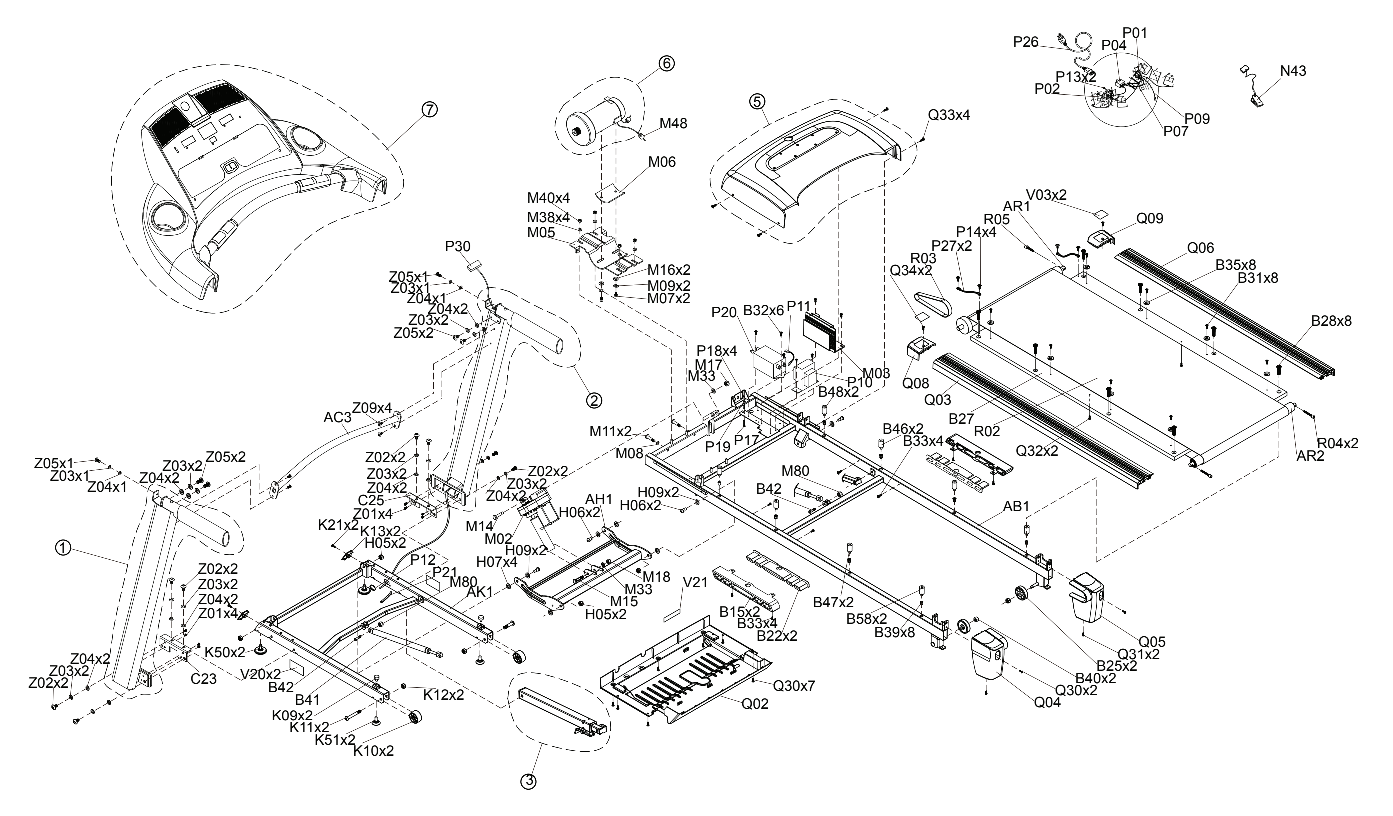
AKTUELLE AUSWAHL LÖSCHEN

Halten Sie die Stopptaste für 3 – 5 Sekunden gedrückt, um die aktuelle Auswahl oder Anzeige zu löschen.

GARANTIEBESTIMMUNGEN

Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie- & Service-karte. Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer 02234-9997-100 an.

ADVENTURE E EXPLOSIONSZEICHNUNG



ADVENTURE E ERSATZTEILLISTE

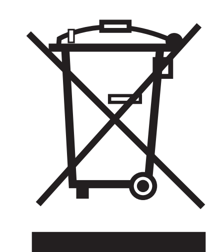
NUM.	BESCHREIBUNG	ANZAHL
AB1	FRAME SET-EXTRAWORK;SCREEN PRINT;TM65	1
B27	FINISHED TREADMILL DECK;675X1220X18T;SI	1
B48	CUSHION;FIXING;C;BLACK;	2
B58	FIXING BUMPERC¡FBLACK¡FTM616-1US	2
B28	SCREW;FH;M8X1.25PX28L;HS;BP	8
B32	SCREW;BUTTON HEAD;Φ4X10L;SHEET METAL THR	6
B15	ELASTOMER;DECORATIVE;FRONT;TPR;BLUE/301C	2
B22	ELASTOMER;L;INSIDE;422C;TM622	2
B33	SCREW;TRH;Φ4X12L;TC;PH;BAN;POT	8
B35	FIXING BLOCK;SIDE RAIL;STRONG-NYLON;T	8
B31	SCREW;FH;Φ5X15L;SM;PH;BAN;POT	8
B41	AIR STICK;DAMPING;45KG;STROKE 235;	1
M05	MOTOR FIXNG PLATE;PAINTING;MM384-DARK	1
M08	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ16.0X0.8T;	1
M09	WASHER;SPRING LOCK;ΦX8.2XΦX15.4X2.0T;BL	2
M38	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ19.0X2.0T;	4
M40	NUT;NLK;M8X1.25P;BZN;	4
M80	NUT;NYLOCK;M8X1.25P;GRADE 12.9;BLACK ZIN	2
B25	TRANSPORT WHEELS;TM196;	2
B40	NUT;NYLOCK;M10X1.5P;BLACK ANNODIZED;	2
V18	DECAL;GROUNDING;TM08	1
B47	CUSHION;DECK;B;BLUE;Φ20X44L;TM70;	2
B46	ELASTOMER ORANGE	2
M11	SCREW;SH;M8X1.25PX55L;HS;BZN;	2
B39	RVN;ALS7-8125-3.8(0.5-3.8);YZN;	8
B42	SCREW;BH;M8X1.25PX30L;HS;G12.9;BZN;	2

NUM.	BESCHREIBUNG	ANZAHL
1	CONSOLE MAST SET;SEMI-ASSY;LEFT;TM657F	1
C23	FIXED SET;CONSOLE MAST;L;PAINTING;MM384	1
2	CONSOLE MAST SET;SEMI-ASSY;RIGHT;TM657	1
C25	FIXED SET;CONSOLE MAST;R;PAINTING;MM384	1
AC3	SUPPORT TUBE SET;CONSOLE MAST;M;PAINTING	1
AH1	RACK SET;PAINTING;MM384-DARK SILVER;T	1
H05	NUT;NLK;M8X1.25P;BZN;	4
H06	SCREW;M8X1.25PX9L-D10X11.2L;HE;45#;BOX	4
H07	WASHER;FLT;Φ10.5XΦ20.0X1.0T;TFN;	4
H09	WASHER;FLAT;ΦX10.2XΦX20.0X1.0T;BL ZN;R	4
3	CONNECT TUBE SET;SEMI-ASSY;TM657F-2KM	1
AK1	BASE FRAME SET;PAINTING;MM384-DARK SI	1
K09	FLAT;60C;TM196-K12B	2
K10	MOVE WHEEL;	2
K11	SCREW;BH;M10X1.5PX45L-15L;HS;P-T	2
K12	NUT;NYLOCK;M10X1.5P;BLACK ANNODIZED;	2
K13	CAP;OBLIQUE;TM639-1US	2
K50	FRONT LEVELER	2
V20	WARNING LABEL;ENGLISH AND GERMAN;CAUT	2
K21	SCREW;BH;Φ4X12L;TC;PH;BAN;POT	2
K51	FOOT;BASE;PVC;3/8-16UNC;BLACK;TM616	2
M06	MOTOR ELASTOMER PAD;RUBBER;TM16	1
M02	MOTOR;AC ELEVATION;220V;80MM;225;10PIN;J	1
M03	LOWER CONTROL SET;SEMI-ASSY;TM657F;S	1
6	MOTOR SET;SEMI-ASSY;TM657F;SERVICES	1
M48	FERRITE CORE	1

NUM.	BESCHREIBUNG	ANZAHL
M07	SCREW;SH;5/16"18UNCX16L;HS;BP	2
M16	WASHER;ARC;Φ8.2XΦ18.0X1.5T;BAN;	2
M14	SCREW;HEX HEAD;3/8-16UNCX45L-15L;BLAC	1
M17	NUT;NYLOCK;3/8"-16UNC;BLACK ANNODIZED;	1
M33	WASHER;FLAT;ΦX10.2XΦX19.0X2.0T;CHROME;	2
M15	SCREW;HEX;M10X55L-14L;BED	1
M18	NUT;NYLOCK;M10X1.5P;BLACK ANNODIZED;	1
7	CONSOLE SET;SEMI-ASSY;TM657F;SERVICE	1
N43	SAFETY KEY;ASSEMBLY;TM622	1
P02	POWER SOCKET SET;CE(80,800,300);16AWG	1
P04	BREAKER;THROUGH ELECTRIC CURRENT;7A 250V	1
P30	WIRE;PCB CONNECTION;1800L(CKM254301-8P+S	1
P09	WIRE;BS CON;BLACK;250LOCK2 60L;	1
P17	SCREW;BH;M5X25L;CT;PH;NKL;	1
P19	WASHER;TOOTH;Φ5.3XΦ10.0X0.6T;BAN;	1
P18	NUT;HX;M5X0.8P;SS41;NKL;	4
P12	MOVEABLE BUSHING;FREE SHAPE;KSS KG-020;1	0
P21	WAVE TUBE; CR-11SP;Φ14XΦ10.7;200M/COIL	0
P01	SWITCH;POWER;KCD3;TM196;TM196-P01A	1
P13	SCREW;FH;M3X0.5PX10L;PH;ZN;	2
P07	WIRE;SF CON;BLACK;250LOCK300L 16AWG;	1
P11	WIRE;CTRL BOARD PWR;WHITE;250LOCK300L	1
P10	INDUCTANCE;6MH 200,300;ADD LABEL;TM80	1
P20	WAVE FILTER(6A);06SS-2DC-C	1
P27	WIRE;CONNECT;TM639-1US;	2
P14	SCREW;TRH;ΦX4X10L;TC;PH;NKL;POT;	4

NUM.	BESCHREIBUNG	ANZAHL
5	MOTOR COVER SET;SEMI-ASSY;TM657F;SER	1
Q02	COVER;MOTOR;DOWN;PP;TM639-1US	1
Q03	SIDE RAIL;LEFT;PAINT;TM658;TOOLING SHARI	1
Q08	COVER;SIDE RAIL;LEFT;BLACKE;TM626;	1
Q04	END CAP;LEFT-REAR;75140;ABS;TM621;TOOL	1
Q05	END CAP;RIGHT-REAR;75140;ABS;TM621;TOO	1
Q30	SCREW;TRH;Φ4X12L;TC;PH;BAN;POT	9
Q31	SCREW;TRHW;ΦX4X20L;TC;PH;BED;POT;	2
Q32	SCREW;BH;Φ4X25L;SM;PH;BZN;POT	2
Q06	SIDE RAIL;RIGHT;PAINT;TM658;TOOLING SHAR	1
Q09	COVER;SIDE RAIL;RIGHT;BLACKE;TM626;	1
Q33	SCREW;TRH;Φ4X16L;SM;PH;POT	4
Q34	SCREW;FH;Φ4X34L;SM;PH;POT	2
V03	DECORATED LABEL;ACCENT PIECE;UP;TM657;	2
R03	BELT;POLY-V;180-J8;GATES;	1
R04	SCREW;SH;M8X1.25PX80L-75L;HS;BZN;	2
AR1	ROLLER SET;FRONT;PATTERN;TM616;	1
AR2	ROLLER SET;REAR;Φ42;TM603	1
R02	TREADMILL BELT;508X2910X1.4T;BLACK;DIAMO	1
R05	SCREW;SH;M8X1.25PX50L;HS;	1
V21	DECAL;VOLTAGE/FREQUENCY;PET;AC220-240,5	1
	EXSICCATOR;100G;	1
	SILICON OIL BOTTLE;50ML;OIL CONTENT 40ML	1
	HARDWARE SET;TM658;SMG;	1
P26	EXTERNAL PWR;US/CA/TH;16AWG;2M	1
P26	EXTERNAL PWR;SOUTH AFRICA;1.5MM;	1

NUM.	BESCHREIBUNG	ANZAHL
P26	EXTERNAL PWR WIRE SET;ISRAEL;1.5MM;2	1
P26	EXTERNAL PWR;IN;1.5MM;2M;	1
P26	EXTERNAL PWR;NEW ZEALAND;1.5MM;2M;	1
P26	EXTERNAL PWR;EUROPE;1.5MM;2M;	1
P26	EXTERNAL PWR;SWEDEN;2M;1.5MM	1
P26	EXTERNAL PWR;ARGENTINA;1.5MM;2M;	1
P26	EXTERNAL PWR;CHINA;1.5MM;2M	1
P26	EXTERNAL PWR;HK/KW/GB;1.5MM;2M;	1
P26	EXTERNAL PWR;JAPAN;1.5MM;2M;	1
P26	EXTERNAL PWR;BR;LENGTH:2M;1.5MM2	1
P26	WIRE;EXTERNAL PWR;SET;CHILE USED;JIS2 U	1
P26	EXTERNAL PWR;TAIWAN;2.0MM2;2M;MEET T	1



D: Entsorgungshinweis

Horizon Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB: Waste Disposal

Horizon Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F: Remarque relative à la gestion des dèchets

Les produits Horizon Fitness sont recyclables. A la fin sa durrèe d`utilisation, remettez I´appareil à un centre de gestion de dèchets correct (collecte locale).

NL: Verwijderingsaanwijzing

Horizon Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E: Informaciones para la evacuaciòn

Los productos de Horizon Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I: Indicazione sullo smaltimento

I prodotti Horizon Fitness sono reciclabill. Quando l`apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL: Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.

Producty firmy Horizon Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÈcl pros`z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

KONTAKT

Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen

Allgemeine Informationen:
Telefon: 02234-9997-100
Email: info@horizonfitness.eu

Technik-Hotline:
Telefon: 02234-9997-500
Email: support@horizonfitness.eu
Telefax: 02234-9997-200

Internet: www.horizonfitness.eu



LAUFBAND BEDIENUNGSANLEITUNG